

## 若草あん <副菜>



エネルギー 67kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

グリーンピースにはビタミンB<sub>2</sub>が多く含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>は美容にかかせないビタミンとも言われ、肌にハリを与える効果を発揮します。



阿知須共立病院 栄養科

## 若草あんの作り方

### 材料（2人分）

|         |           |
|---------|-----------|
| 里芋      | 6ヶ (120g) |
| しょうゆ    | 小さじ1弱     |
| だし汁     | 300ml     |
| グリーンピース | 40g       |
| 水       | 50ml      |
| 砂糖      | 小さじ2      |
| 塩       | ひとつまみ     |

- ①鍋にしょうゆ、だし汁を合わせ、里芋を煮る。
- ②グリーンピースをつぶせる固さまで茹でる。
- ③②を水と一緒にミキサーにかけペースト状にする。
- ④③を鍋に入れ、砂糖と塩で味をつけ、煮つめる。
- ⑤①の里芋を皿に盛り、④をかけて完成。

若草あんはゴマ豆腐などにかけても美味しいですよ (^\_^) ♪